

Acciones psicológicas para desarrollar las cualidades volitivas en las futbolistas de la categoría juvenil

Psychological actions to develop volitional qualities in soccer players of the youth category

Eider Yober Gómez-Navarro¹, Yanet Durand-Nistal²

¹Lic. Profesor Asistente. EIDE “Rafael Freyre”. Guantánamo, Cuba. eidergn76@gmail.com

²M. Sc. Profesor Asistente. Facultad de Cultura Física. Guantánamo, Cuba. yanetd@nauta.co.cu

Fecha de recepción: 11 de octubre de 2020

Fecha de aceptación: 29 de noviembre de 2020

RESUMEN

El trabajo con las cualidades volitivas en la actualidad es imperante para el deportista de fútbol debido a su relevancia en la adquisición de la forma deportiva. La naturaleza de este trabajo es diseñar acciones psicológicas para desarrollar las cualidades volitivas explorando la esfera motivacional como aspecto de la voluntad, se realizaron evaluaciones para diagnosticar el comportamiento volitivo conductual y sus consecuencias en el equipo, y a partir de ello establecer acciones que favorezcan su desarrollo.

Palabras clave: Cualidades volitivas; Futbolistas juveniles; Acciones psicológicas; Esfera motivacional

ABSTRACT

The work with volitional qualities is currently prevailing for the soccer athlete due to its relevance in the acquisition of sports form. The nature of this work is to design psychological actions to develop volitional qualities, exploring the motivational sphere as an aspect of the will, evaluations were carried out to diagnose volitional-behavioral behavior and its consequences in the team, and from there to establish actions that favor its development.

Keywords: Volitional qualities; Youth footballers; Psychological actions; Motivational sphere

INTRODUCCIÓN

La importancia de las cualidades volitivas en el deporte es tan evidente que el concepto “deportista” se asocia habitualmente al de persona de voluntad fuerte,

aunque la esencia de la voluntad misma tanto en la Psicología general, como en la deportiva se interpreta hasta el momento de varias formas.

Objetivamente es de comprender que la propiedad o capacidad del individuo que se designan con esa palabra son indispensables en el alto grado de cualquier modalidad deportiva, entre las principales cualidades que debe presentar los atletas, se distingue por lo común la orientación hacia un fin, el espíritu de iniciativa, decisión, audacia, autodominio, perseverancia, entre otros.

Lograr que los atletas muestren una elevada voluntad constituye una ardua labor, dado que influyen varios factores, como la característica de la personalidad, su nivel y experiencia deportiva, además de la motivación como eslabón fundamental de la conducta de los atletas y su contribución al desarrollo volitivo de forma baja y mediana en los futbolistas, el cual tiende a las elevadas exigencias dado a que los entrenamientos siempre estarán cargados de esfuerzos y sacrificios que en ocasiones no son bien interpretados por los atletas más en las categorías juveniles.

Las acciones volitivas del hombre son aquellas en las cuales se tienden conscientemente al logro de los fines determinados, por lo que la esencia de la voluntad radica en la capacidad que tiene el sujeto de realizar acciones premeditadas, dirigidas a alcanzar metas propuestas a regular consecuentemente su actividad y controlar su propia conducta.

El psicólogo Petrovsky refiere que

“Es una forma especial de la actividad del hombre, que presupone la regulación de su conducta organizando las operaciones de forma consciente, teniendo como objetivo el vencimiento de obstáculos tanto externos como internos, avalados por la reflexión y toma de decisión” (Petrovsky, 1988, p. 360)

Para la psicóloga Norma Sáenz la voluntad

“Forma parte del mecanismo motivacional. Si el motivo es el elemento inductor por excelencia que marca la dirección de la conducta, determinando las acciones necesarias a llevarse a cabo para conseguir los objetivos propuestos esta es la que permite que dicha dirección no se

desvíe cuando aparezcan los primeros escollos en el camino". (Sáenz, 2003, p. 16)

El conjunto de las fuerzas motrices del individuo que adquieren carácter motivador de las acciones, actos y formas de su actividad, conforman una sesión especial, suficientemente importante de la vida psíquica que se denomina esfera motivacional. En ella radican las premisas de la actividad que surgen en el proceso de las complejas relaciones del individuo con la realidad que lo circunda. Se puede diferenciar dos grandes campos de motivos por los cuales los atletas movilizan sus esfuerzos. Así se encuentran aquellos que solo despliegan su voluntad por motivos estrechos de carácter personal y otros que se esfuerzan, sobre todo, por las motivaciones colectivas, con todas las consecuencias que se derivan de estos.

"Se entiende por una forma especial, superior y desarrollada de la actividad voluntaria del hombre, caracterizada además de ser regulada por motivos y objetivos conscientes, por la realización de esfuerzos para vencer obstáculos tanto internos como externos avalados por la reflexión y la toma de decisión del sujeto". (González, 2004, p. 52)

Cuando se caracteriza la voluntad en los atletas se logra percibir que los mismos de forma consciente logran la superación de los disímiles obstáculos que encuentran en el camino hacia el logro de sus objetivos. No siempre los mismos obstáculos se reflejan de forma individual en los atletas con el mismo grado de dificultad. Mientras que para algunos jugadores de fútbol realizar las carreras de resistencia como parte de su preparación física es algo cotidiano, de fácil ejecución y en ocasiones representa una meta agradable; para el resto de los jugadores es algo difícil y de vivencia negativamente.

Esto dependerá naturalmente del nivel de entrenamiento, la experiencia, el estado de ánimo del jugador en ese día, la temperatura, y demás. De esto se infiere que aquellos atletas del equipo con menos experiencia requieran de un tratamiento individual en el campo de la educación de sus cualidades volitivas, pues siempre experimentarán, ante cargas semejantes mayores dificultades y como tal actuarán;

por lo que nunca se podrá llevar a cabo un trabajo igualitario con todos los jóvenes.

En muchos de los casos la toma de decisión está relacionada con una fuerte tensión interna que casi posee carácter de “stress” y con la necesidad de superar en uno mismo la influencia de las demás necesidades importantes. Tal necesidad de vencer obstáculo interior (la lucha contra algunos de los propios deseos, vicios arraigados, etcétera) está relacionada con la presencia de la fuerza de la voluntad, que se manifiesta como una cualidad característica del acto volitivo.

En la esfera del deporte, la voluntad posee gran importancia puesto que le permite al atleta trazarse metas para superar obstáculos y dificultades. De otra manera, permite que el atleta logre superar las grandes cargas físicas y psíquicas y sean resistentes y animosos, tanto en los entrenamientos como en las competencias.

Durante el proceso investigativo a las futbolistas de la categoría juvenil se encontró que las mismas manifiestan malestar al incrementarse las cargas de entrenamiento, se inhiben ante situaciones que demandan valor como la agresividad técnica denominada así por los entrenadores, temor al deslizarse en el suelo en el momento en el que se exige explosividad para evitar el gol en el caso de las porteras entre otras deficiencias encontradas por todo lo expuesto anteriormente y atendiendo a las características del deporte se plantea la necesidad de contribuir al mejoramiento de las cualidades volitivas en las jugadoras de fútbol.

La siguiente investigación tiene como finalidad diseñar un conjunto de acciones psicológicas para desarrollar cualidades volitivas en las futbolistas de la categoría juvenil.

MÉTODOS

Los métodos y técnicas de investigación empleados fueron: analítico - sintético, inductivo-deductivo, sistémico-estructural-funcional, que permitieron establecer la estructura, los contenidos, las acciones de intervención psicológica que se proponen y resumir las concepciones relacionadas con el objetivo del estudio.

Teniendo en cuenta las variables acciones psicológica e inteligencia intrapersonal, así como los indicadores de esta última empleándose para su evaluación la

observación, entrevista estructurada, Test de cualidades volitivas y Test de motivos deportivos de Butt. Igualmente se empleó el método estadístico-matemático para analizar el conjunto de datos, con el fin de describir apropiadamente las diversas características de la muestra y comparar los datos para validar las acciones.

Partiendo del objetivo de este trabajo y los resultados arrojados en el mismo se da paso a las acciones psicológicas, presentando antes las particularidades del equipo.

Características del grupo:

El grupo está constituido por 16 adolescentes entre los 17 y 20 años.

Tipo de Grupo: Cerrado

Duración: Curso escolar

Frecuencia: 1 hora

Sesiones: 2 veces a la semana

Metodología: Etapa general

Potencialidades del grupo de atletas.

1. Se manifiestan cohesionado
2. Buenas relaciones interpersonales
3. Preferencia por el baile y la música
4. Necesidad de auto realización deportiva.

RESULTADOS

Conjunto de acciones psicológicas para desarrollar las cualidades volitivas en las futbolistas de la categoría juvenil

- Utilizar auto mandatos organizados en textos verbales volitivos.

Las palabras emitidas en lenguaje interior en forma de órdenes verbales inmediata, movilizan de forma explosiva las disposiciones y capacidades, aumenta la seguridad y favorece el rendimiento de los atletas. Para ello se deberá practicar sistemáticamente en los momentos de mayor fuerza y en cada ejecución, al inicio de los movimientos difíciles o peligrosos hasta convertir esta orientación verbal en un estímulo condicional que forme parte del programa individual y colectivo de acciones durante el entrenamiento y competencias.

Inicialmente se emitirá el mandato haciéndolo coincidir con el preciso momento del esfuerzo o carga adicional, orientando de igual forma que deberán repetirlo mentalmente en el futuro.

- Utilizar la persuasión como método para aumentar la confianza en el esfuerzo de los atletas

Una de las mejores maneras de desarrollar el valor de los atletas, además de las ejecuciones que realiza en el entrenamiento, por ejemplo, enfrentándolos a obstáculo en forma gradual para desarrollar la forma es preciso que para mejorar o potenciar su efecto utilizar la persuasión. Se convence al atleta de que se posee gran confianza en sus posibilidades y que se encuentra capacitada para cumplir con la tarea. Desarrollar en el atleta el deseo por lograr la satisfacción que experimentará cuando ejecute correctamente una fase final del ejercicio o el mismo en su conjunto y para ella se deberá describir esa sensación como muy gratificante.

Hacer hincapié detalladamente en todos los movimientos y los esfuerzos fundamentales que garantizan este resultado persuadiendo al atleta que el éxito lo logrará cuando de forma gradual y correcta realice la acción y cuando movilice su voluntad para ello.

- Utilización del equipo como verificador de las acciones.

Los atletas valoran en gran medida las opiniones que pueden tener de ellos sus compañeros del grupo por eso la utilización del colectivo para evaluar toda indisciplina o incumplimiento de las tareas trazadas, falta de decisión etc. Juega un papel importante en la toma de conciencia por parte de este, al mismo tiempo le resultará de gran provecho escuchar las opiniones de sus propios compañeros pues si en ocasiones no puede influir el criterio de su profesor en su conducta influye la opinión de sus compañeros.

Resultará importante como resultado de estas reuniones grupales el análisis de los problemas que confrontan algún miembro del equipo, surge compromisos individuales lo cual contribuye a mejorar la movilización de los atletas por permanecer en este por encima de todo lo demás se desarrolla la motivación

normal por el éxito y la necesidad de ser valorado positivamente por sus compañeros.

- Atraer la atracción de los compañeros hacia la ejecución de movimientos.

Si se percibe que uno de los atletas se muestra seguro de sus posibilidades de éxito y el entrenador está seguro de que lo puede lograr, llamará la atención del equipo para que observe la ejecución de su compañera esto lo estimulará a crecerse ante el equipo e incitará al resto a realizar las ejecuciones demostrada por sus compañeros.

Acciones específicas para cada cualidad.

Para desarrollar la decisión: Exigir a los atletas a tomar decisiones rápidas de forma constante que lo obligue a estar más concentrado y a movilizarse para la acción inmediata.

Para desarrollar el valor: Utilizar la persuasión como método para aumentar la confianza en los esfuerzos de los atletas, de forma tal que pueda desarrollar la perseverancia y el autocontrol, enseñar al equipo para que se convierta en un evaluador de las acciones de cada uno.

Para desarrollar la independencia: Elaborar situaciones problemáticas de solución libre que favorezcan especialmente la realización individual y fundamentalmente colectiva. Permitir a los atletas que por iniciativa realice algunos entrenamientos, donde el entrenador en un espacio de tiempo no interviene y solo lo evaluara al final del cumplimiento de las tareas.

Para que este conjunto de acciones psicopedagógicas cumpla con su objetivo, se recomienda a los entrenadores determinadas medidas o indicaciones de cumplimiento:

- Persuadir a cada miembro del equipo de la necesidad de realizar estas tareas.
- Exigir que cada actividad que se inicie debe ser concluida.
- Involucrar al colectivo en el cumplimiento de las tareas.
- Considerar las posibilidades reales de cada miembro del equipo en el cumplimiento de las tareas.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos luego de la aplicación de las acciones comparados con el diagnóstico inicial demuestran un incremento favorable de los indicadores. Un equipo entusiasta, decisivo, con afán de victoria y cuyos integrantes hayan logrado profundos nexos emocionales pueden alentar energía positiva en cualquiera de sus miembros o ayudar a controlar sus niveles de ansiedad. En este sentido el equipo es una especie de retaguardia del atleta; es su refugio seguro en tiempos difíciles y una de las fuerzas que puede ayudarlo a energizarlo.

La comunicación atleta-profesor pasa generalmente por el equipo, sea o no un deporte de carácter colectivo. Es importante no solo como vía de información instructiva, sino quizás mucho más, por los factores de motivación que se describe como el planteamiento y comprensión de metas realistas, el ajuste de autovaloración del atleta y la revelación de los motivadores intrínsecos.

De las definiciones aportadas por los autores Petrovsky (1988), Sáenz (2003) y González (2004) en relación al termino voluntad se tuvieron en cuenta elementos esenciales que facilitaron la elaboración de las acciones psicológicas propuestas para desarrollar las cualidades volitivas en las futbolistas de la categoría juvenil.

De la definición aportada por Petrovsky se puede interpretar que las diferentes actitudes del ser humano son estimuladas por diversos motivadores de su actividad que psicológicamente se presentan en forma de inclinaciones, deseos y aspiraciones que en determinadas condiciones adquieren carácter de objetivos vitales, los cuales el individuo trata de alcanzar. Estos objetivos vitales los cuales el hombre persigue alcanzar se tornan motivadores es por ello que no existe acción inmotivada.

Se coincide con Sáenz (2003) en cuanto a que la voluntad es parte del mecanismo motivacional y que este mecanismo marca la ruta a seguir para lograr los objetivos propuestos, en este caso dirigido a las las atletas del equipo de futbol femenino categoría juvenil.

Respecto a González (2004) se comparte el criterio de a que la voluntad se regula por motivos y objetivos los que favorecen el esfuerzo para vencer obstáculos

internos y externos elementos que permite al atleta obtener grandes resultados deportivos durante las competencias.

Los métodos y técnicas empleados permitieron conocer los elementos esenciales para elaborar acciones psicológicas que permitiera contribuir al desarrollo de las cualidades volitivas en las futbolistas de la categoría juvenil. Después de aplicada la propuesta se corroboró su efectividad, modificando favorablemente los niveles de motivación, toma de decisión y voluntad ante el cumplimiento de las tareas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

González, L. (2004). *La respuesta emocional del deportista*. La Habana: Editorial Deportes.

Petrovsky, A. (1988). *Psicología General*. La Habana: Pueblo y Educación.

Sáenz, N. (2003). *Psicología del deporte*. La Habana: Editorial Deportes.